

学校給食のおすすめ献立

ガパオライス

<材料（4人分）>

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
たけのこ	25g
なす	1/2個（30g）
ピーマン	1個
ごま油	小さじ1
しょうが（チューブ）	3cm
にんにく（チューブ）	3cm
*砂糖	小さじ1
*酒	小さじ1
*しょうゆ	小さじ2
*オイスターソース	小さじ1
*ナンプラー	小さじ1
乾燥バジル	少々
一味唐辛子	少々



<学校給食のメニュー 689 kcal>

- ・むぎごはん
- ・ガパオライスの具
- ・揚げエビワントン
- ・マンゴープリン
- ・鶏肉のフォー
- ・牛乳

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、たけのこは千切り、なすは薄いいちょう切り、ピーマンはみじん切りにする
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れ、火にかける。
- ③ 鶏ひき肉を入れて炒め、そぼろにする。
- ④ 玉ねぎ、たけのこ、なす、ピーマンを順に加え、炒める。
- ⑤ 調味料（*）を加え、強火にして混ぜながら水気を飛ばす。
- ⑥ 乾燥バジル、一味唐辛子を加えて、完成です。



★ ごはんにかけて食べてください。

★ 給食ではつきませんが、目玉焼きをのせてもおいしいです。